

こんな症状ありませんか？

- ☑小さな段差でつまずく
- ☑ペットボトルの蓋が開けづらくなった
- ☑歩く速度が遅くなった
- ☑体重が減った

定員
30名

フレイル チェック

2025
11 / 28
(金)

10:00 - 11:40

「フレイル」とは高齢になって体力・気力が衰え要介護状態の危険性が高くなった状態です。
このイベントでご自分の体力や日常生活を振り返りいつまでも元気に過ごせる“コツ”を学びましょう。

場所 沼南地域包括支援センター 3階 会議室

申込み / 電話での事前予約をお願いします（定員を超えた場合は抽選となります）

参加費無料

申込期限 2025.11.21（金）

詳細・お申し込みはお電話にて

沼南地域包括支援センター
柏市風早1-2-2（沼南社会福祉センター内）

Tel. **04-7190-1900**
受付（日・祝除く 8:30～17:15）

ホームページ

沼南地域包括支援センター | Q

<https://kashiwa-shakyo.com/pages/112/>